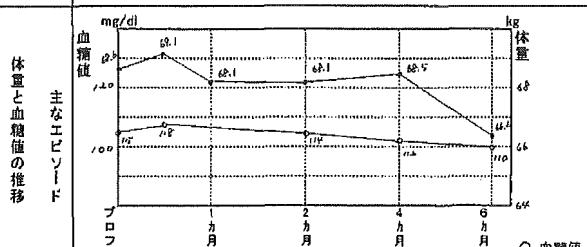


耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②59才 ③未婚・既婚 ④身長162.5cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1.BMI25.0 適正体重より8kg弱多い。 2.ご飯の量が多く(2膳/3回/日)、脂質が少ない。果物も多いが葉子は少ない。 3.食塩摂取量が32.5gが多い。 4.平均歩数7,500歩で、農作業のない日は5,000歩で少ない。 5.
指導項目	1.週2~3回20分間歩く。 2.果物の量を減らす。りんごは1日半分、みかんは2個まで。 3.夜のごはんの量を半膳減らす。 4.野菜を小皿1皿分多く盛る。 5.
努力ポイント	●散歩する習慣がない方だったが農閑期で歩き時間確保でき習慣化された。 ●ご飯・塩分が多い力仕事型の食事だったが、夕食のご飯の量を半膳減らした。 ●
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価考察	体重は初回指導より2kg減となり、検査値は大きな効果は見られなかった。 しかし運動が習慣化するにつれ毎回後半はBGP値が理想値へ正常化となった。 ご飯・塩分が多い食事だったが、野菜摂取量・ご飯適正量を食卓で意識して食事するようになり、さらには慣れたことが良かった。

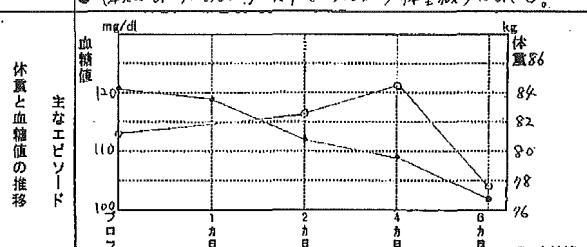
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する
操作的介入研究」班(H14-就-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②56才 ③未婚・既婚 ④身長152.0cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1. BMIが23.3(月25歳) 2. 間食の回数多め 3. 果物の摂取多め 4. 何度もトイレに失敗し、リバウンドをくり返している。 5.
指導項目	1. 血糖値の改善は食事・運動・体重管理がポイントであること。 2. ダイエットは5年まで行うつもりでいること。 3. 活動量を確認するところ。 4. 自分の行動の反省をすることも体重管理の1つ 5. 体重・おまえや量を意識して、「食べる」方向でダイエットすること
努力ポイント	●歩数目標を設定したこと。 ●毎日体重計にのること。 ●(本人はおせりがあるか) 食事をとりながら 体重減少にのぞむ。
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価考察	本人の希望もあり、体重管理で第1回で取り組んだ。今まで林さんダイエットをして、運動習慣をつけてリバウンドするなどをくり返していたところ、「5年かけてやせる」ということを何度も説明(本人はおせりがあるかあります)。食事の改善はうまく取り組んでいますが、循環目標にかかる「歩くこと」はなかなかできません(本人には今後取り組んでいく予定で万全だと思いますと前向きに受けます)。 今後も食事とがんばることと、運動(特に歩くこと)をさらに運動から取り組みやすくなるようにしてほしい。

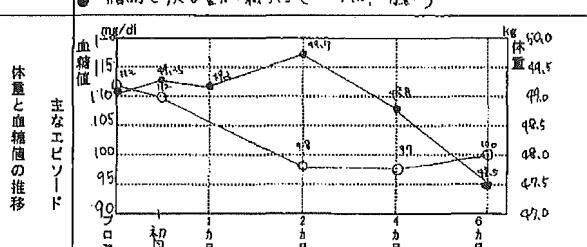
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する
操作的介入研究」班(H14-就-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②53才 ③未婚・既婚 ④身長151.9cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1. プロファイル記載時、空腹時血糖112mg/dl 2. (飲酒) 夕食後毎日間食をする(葉子1盤、洋菓子) 3. ケ 月別方の多い肉・油脂類が多く 4. 運動量少、定期的な運動はしていない。 5.
指導項目	1. 糖尿病について、糖尿病やパンフレットを説明、7/1まで・年度予習会開催。 2. (飲酒) お菓子のとり方(洋菓子和菓子)、回数と量など。→脂肪を多く含むお菓子 3. ケ 脂肪のへらし方(和菓子、洋菓子) 4. 運動の交換算について、図版の説明 5.
努力ポイント	●お菓子以前より減らした。(ケキは全くなくなった、葉子1盤減った) ●ウォーキング、毎日行った。目標1万歩 ●脂肪を減らす量を減らした(和菓子、かい)
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価考察	問題点に付いて指導を行って、大きな変化はないが、自習会講義の後から食事や運動に積極的に取り組んでいたところを見た。走るから早く、「自分のため(かくはん)は」と努力をしました。それと共に血糖値も順調に下がってきていました。

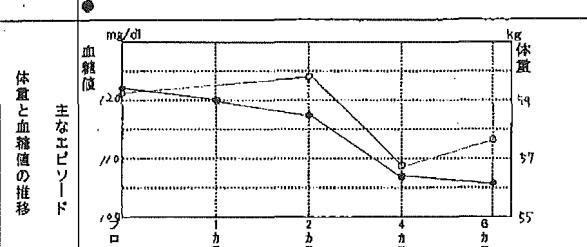
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する
操作的介入研究」班(H14-就-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②57才 ③未婚・既婚 ④身長153.5cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1. 米飯を男茶わんで食べている。 2. 果物 摂取多め 3. 米飯も摂取多め 4. 5.
指導項目	1. 男茶わんを女茶わんに変えた 2. 間食は洋菓子や和菓子と選ぶ。果物の食べ方にはつづ 3. 運動の交換算 4. 5.
努力ポイント	●男茶わんを女茶わんに変えた ●歩数目標を設定して歩く ●
体重と血糖値の推移 主なエピソード	
評価考察	運動と食事・血糖コントロールに取り組んだ。運動は歩くことより水泳運動等で走りながらも続��く。食事は間食・果物をとり方には改善され、米飯も女茶わんで食べることに慣れえた。体重減少がみられ、今後は血糖値が正常化线でいられるように「歩くことを期待したい」とあります。

「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する
操作的介入研究」班(H14-就-004)

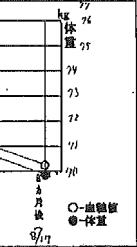
耐糖能異常事例報告書

指導者ID

財団法人

指導者名

実施センター 実施センター

プロフィール	①男 ②37才 ③既婚 ④身長185.0cm ⑤単身赴任 無
問題点	1. 運動不足である(定期的運動していない) 2. 肥食不足である 3. 仕事が多忙で外食・コンビニ食が多い 4. 体重増加がある (14才時65kg → その後10年間で20kg増。2003年10月77.0kg, BM127.0kg)
指導項目	1. 週末などと外遊びをして体を動かす 2. 意識に野菜をプラスする(野菜ジュースでもOK) 3. 外食・コンビニ食時は、調理法や材料、カロリー情報を比較して選ぶ 4. 着地期は無理せず、「体重減状キープ」を目指す
努力	① 週末にいる日はこどもと一緒に遊びを楽しむ。 ② 外食・コンビニ食時は、調理法や材料、カロリー情報を比較して選ぶ ③ 着地期は無理せず、「体重減状キープ」を目指す
ポイント	① 週末にいる日はこどもと一緒に遊びを楽しむ。 ② 外食・コンビニ食時は、調理法や材料、カロリー情報を比較して選ぶ ③ 着地期は無理せず、「体重減状キープ」を目指す
体重と血糖値の推移	
評価・考察	減量希望で、毎ヶ月目標の目標を2kg減の74kgとした。2003年10月のドック受診結果が体重77.0kg(BMI127.0)であったことに一念発起し、本プログラム開始直後より過度に食事制限を心がけてしまい(筋肉を握るが飲みずらいように心がけていた)、1ヶ月後は血糖値注意を怠り、8ヶ月目には89.0kg(BMI124.3)と大きく減少した。着地では、現在行っている行動ポイントが効果的な結果で効いているか、継続していることはないかを確認していく。 八分自守り、より歩くことができた(回復も心地よい感じ)、空腹時血糖値(102~91)、腰囲(92~85cm)、腰のズボンが穿けるようになった。運動能力UP(133/80)→117/78→(1)10/81(2)11/78→(3)11/78に大きく改善が見られた。腰囲高め、糞便も排泄困難で苦悶感があったが、腰痛が改善され、糞便も改善された。 体力が長期間に亘って多くなったことと、ハーバーストア重量減少によるスクミ不足の可能性があると考えられる。今後は、血飴量検査内キーパーいつづき、体力アップを図る。自重力ローラーを過不足なく挑み、バランス良い實生活を戻れるよう支援していく。体重は現状キープし、筋トレで筋肉をつけることを目標にする。本人が積極的に楽しむ機会を増やすことを一緒に考えていく。

「地域・職場での糖尿病予防教育の実績助成に関する
無作為割付介入研究」基(H14-基-004)

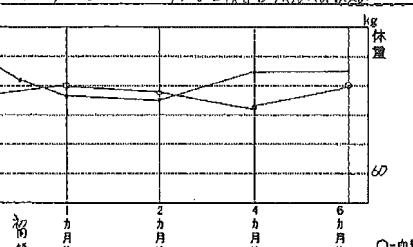
耐糖能異常事例報告書

指導者ID

財団法人

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②50才 ③未婚・既婚 ④身長163.9cm ⑤単身赴任 有(離)
問題点	1. 工夫しない減の摂取量が少ない 2. 腹脇痛が多発 3. 腹脇痛(肉・卵)が多発 4. 血糖値が高め 5.
指導項目	1. シ食の肉・卵の食べる量を減らす 2. 和菓子の量を減らす(ご当地名物も含む) 3. 断ち切る、いいものは週3回以上回数を減らす 4. 食物の量を減らす 5. 1日1回以上運動を実施する
努力	① シ食の肉・卵の食べる量を減らす ② 和菓子の量を減らす(ご当地名物も含む) ③ 休日の食事歩く
ポイント	① シ食の肉・卵の食べる量を減らす ② 和菓子の量を減らす(ご当地名物も含む) ③ 休日の食事歩く
体重と血糖値の推移	
評価・考察	・初回時と和菓子の量を減らすことができた。 ・休日の食事歩くがなかなかできず、筋肉へも効果を感じられなかった。 ・馬鹿の医者だと反省して歩くようになりました。自分でできることは改善できました。

「地域・職場での糖尿病予防教育の実績助成に関する
無作為割付介入研究」基(H14-基-004)

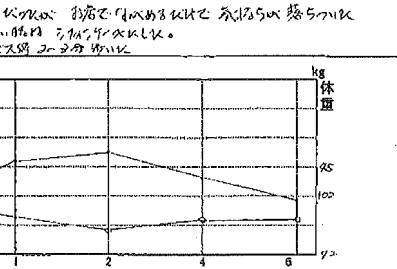
耐糖能異常事例報告書

指導者ID

財団法人

指導者名

実施センター

プロフィール	①男 ②39才 ③既婚・既婚 ④身長165.0cm ⑤単身赴任 有(離)
問題点	1. 工夫しない減の摂取量が少ない 2. 脂肪食の食べすぎが多い(食べ過ぎ脂膩味) 3. 消費量が多め 4. 血糖値の振れが多い 5. 肌荒い、アーフルトが少ない
指導項目	1. 脂肪食に手をつけず、軽めに食べること 2. ハーバーストアで購入する 3. 消費量を減らす 4. 消費量を控える 5. ダンベル体重を手本
努力	① 脂肪食に手をつけず、軽めに食べること、脂肪食を食べないと筋肉を食べ過ぎるから。 ② 消費量を減らすために、自宅で「減らすだけで、減らすだけで、減らすだけで、減らすだけで」と自分でも思っている。 ③ 自宅で、ハーバーストアで購入する。
ポイント	① 脂肪食に手をつけず、軽めに食べること、脂肪食を食べないと筋肉を食べ過ぎるから。 ② 消費量を減らすために、自宅で「減らすだけで、減らすだけで、減らすだけで、減らすだけで」と自分でも思っている。 ③ 自宅で、ハーバーストアで購入する。
体重と血糖値の推移	
評価・考察	・朝食を食べても満腹感が工夫しない減の摂取量が少なかった ・消費量の摂取量が減らした ・運動量が増加した、睡眠や大便量とも増加した ・脂肪食を減らすことで自宅で減らすだけで、減らすだけで、減らすだけで、減らすだけで、筋肉へも少しお腹痛を与えることになって冬

「地域・職場での糖尿病予防教育の実績助成に関する
無作為割付介入研究」基(H14-基-004)

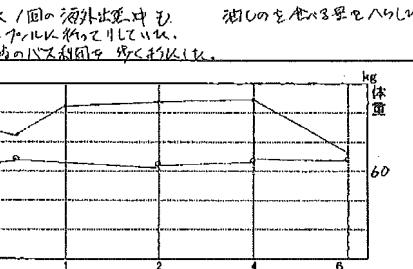
耐糖能異常事例報告書

指導者ID

財団法人

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②才 ③未婚・既婚 ④身長166.0cm ⑤単身赴任 有(離)
問題点	1. 工夫しない減の摂取量が少ない(ごはん、パン) 2. 腹脇痛が多い 3. 血糖値が高い 4. アルコールが少し 5.
指導項目	1. 和食を中心(ごはん・野菜サンド・ヨーグルト)習慣をつける 2. 休日自走運動を週2回以上(月・火) 3. あひじを週3回以上する 4. 国内にヨガボーリングを継続する 5.
努力	① 和食を中心(ごはん・野菜サンド・ヨーグルト)習慣をつける ② 1ヶ月に1回の運動を週2回以上(月・火) ③ あひじを週3回以上する ④ 運動用ヨガボーリングを継続する
ポイント	① 和食を中心(ごはん・野菜サンド・ヨーグルト)習慣をつける ② 1ヶ月に1回の運動を週2回以上(月・火) ③ あひじを週3回以上する ④ 運動用ヨガボーリングを継続する
体重と血糖値の推移	
評価・考察	・和食を食べても満腹感が工夫しない減の摂取量が少なかった ・消費量の摂取量が減らした ・運動量が増加した、睡眠や大便量とも増加した ・脂肪食を減らすことで自宅で減らすだけで、減らすだけで、減らすだけで、減らすだけで、筋肉へも少しお腹痛を与えることになって冬

「地域・職場での糖尿病予防教育の実績助成に関する
無作為割付介入研究」基(H14-基-004)

指導者ID	耐糖能異常事例報告書					財団法人															
指導者名						実施センター															
プロフィール	①②女 ③54才 ④未婚 (既婚) ⑤身長 152cm ⑥単身赴任 有 (無)																				
問題点	1. 工事もデータの余裕がない 2. アルコール過多飲酒 (休日毎日飲酒も、1回飲む飲らせる) 3. 大変肥満 (BMI 24.5) 4. 飲酒过多 5. 仕事スタイル変更、ワーキングホリック (飲食習慣が悪化)																				
指導項目	1. インスリントランche 基本レベルのみで 2. 休日日々 週2日以上 3. 1日向で 10万歩目標に歩く (ヘルス走・記録98%) 4. 4ヶ月休業目標をとり出す 5.																				
努力	① 会社員 (12~17万円)が増え 肩こりの回復も増えた ② 休日日々 2泊3泊で目標達成 ③ 仕事スタイル変更はほとんど成功した ・ 休業期間中の外出がめぐらしく																				
ポイント																					
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>110</td> <td>105</td> <td>95</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>55.5</td> <td>55.0</td> <td>54.5</td> <td>54.5</td> </tr> </tbody> </table>						月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dl)	110	105	95	90	体重 (kg)	55.5	55.0	54.5	54.5
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後																	
血糖値 (mg/dl)	110	105	95	90																	
体重 (kg)	55.5	55.0	54.5	54.5																	
評価	- 血糖値 正常範囲内となり安定した - 大変肥満状態からの改善が重い状況 - 飲酒と運動を意識し、毎日一定の歩数を歩いてる結果として目標達成まで至った - 飲酒が多い時は、同僚の飲んでるのを見ると、自分も飲んでしまう傾向がある。そのため、飲酒しないように意識して飲んでるが、飲んでしまうとまた飲んでしまう。自分自身の我慢力が不足している																				
考案																					

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 無作為割付介入研究」(H14-管-004)

指導者ID		耐糖能異常事例報告書		附団法人																	
指導者名				実施センター																	
プロフィール		①男② 63才 ③未婚(既婚) ④身長170cm ⑤単身赴任 有(無)																			
問題点	1. 脳脂過剰(肥満傾向) 油脂過剰(饱和脂肪)																				
	2. 飲酒量の多い方																				
	3. 猶豫症が多い(スヌック、ラスク)																				
	4. アルコール以外、(飲食会話の飲食量の把握ができない)																				
	5. 家族とのやり取り																				
指導項目	1. おもに食べ物の制限をへらす																				
	2. インスタントラーメンを止めること																				
	3. 飲食会話で飲みアルコール量、小分け量																				
	4. 一歩向で10歩以上進む																				
	5. 12月度でカロリーカット減量していく																				
努力 ポイント	● おもに他の会員様より参考され、 ● 何を含むか飲む飲食会話で減量していくが、少しづつ水泳、運動 ● 歩くなど運動は努力し、併せ人気も盛りあがれ																				
	体重と血糖値の推移	主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値</td> <td>110</td> <td>115</td> <td>110</td> <td>105</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>68</td> <td>65</td> <td>63</td> <td>55</td> </tr> </tbody> </table>				月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値	110	115	110	105	体重	68	65	63	55
			月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後														
血糖値			110	115	110	105															
体重	68	65	63	55																	
評価 考察																					

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 組合せ創付介入研究」班(田中・飯・田)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

財団法人 _____

指導者名 _____

実施センター _____

プロフィール	①女性 ② 54才 ③未婚、既満 ④ 身長 163cm ⑤単身赴任(有)															
問題点	1. 脂肪の多いお粥等が多い (スマート電子 飽きハシ) 2. 深煎餅類が多い 3. アルコールが多い (ホーリー500CCと日本酒1.5合) 4. 固体に食べ過ぎる 5. 犬用肥脂 (BMI 24.0)															
指導項目	1. ホーリー500CCを350CC以下に減らす 2. 深煎餅類を週3回へ減らす 3. 歩数は朝以30分、晩飯後15分へ20分歩く 4. 野菜を朝夕に増やす 5.															
努力	① 食事でのおもともの量をへらし、併せて飲料水同行走も止すに因んでへらせる ② お盆の餅類は控えめ、他の物へ多いが、最後に残さず、適度感覚をめぐらせる ③ 月2回一筋目食へいくストップ算定をためる、毎日一万歩目標を歩く															
ポイント																
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>Data extracted from the graph</caption> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>180</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>160</td> <td>68</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>200</td> <td>72</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>225</td> <td>65</td> </tr> </tbody> </table>	期間	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	1ヶ月後	180	70	2ヶ月後	160	68	4ヶ月後	200	72	6ヶ月後	225	65
期間	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)														
1ヶ月後	180	70														
2ヶ月後	160	68														
4ヶ月後	200	72														
6ヶ月後	225	65														
評価 考察	<ul style="list-style-type: none"> 体重：血糖値以外に血圧、フレキシブル (299 → 205 → 295) 低下した。 目的以外の自分で工夫して生活改善できていた (東京マラソンの折合せりかん、歩く時計の設置など) 低脂肪牛乳、大豆粉。野菜、ごはんに食べすぎた、食事のバランスが悪くな 															

月を境、施設での糖尿病予防教育の長期効果に関する 二年追跡調査(第1回と第2回)

耐糖能異常事例報告書

財団法人

指導者ID

実施センター

指導者名

プロフィール ①男 ②56才 ③未婚・既婚 ④身長 162cm ⑤単身赴任 有無

問題点 1. 向食心強い (栄養过剩)

2. 腹痛の多い

3. コンビニ弁当、外食が多い (栄養过剩)

4. 血脂高め多い

5. 牛乳の少ない

指導項目 1. 部屋リース型 食文化

2. 体格 K 2,000kg へ 1,000kg 減

3. ハバゲート体操化

4. コンビニ弁当を買う時は、一品ではなく 食品(野菜など)と一緒に購入。

5. 飲酒を控え

努力 ● コンビニで 価値の高いもの入るものを選ばず 一品は自分で作る時が

なり。自分で作るのも増えて来た。(大臣 健康の説明会)

ポイント ● 体格 変わらない時は 1ヶ月 休耕をし、

● 血脂高め時は 1ヶ月 休耕をし、

● 体重減少時は 1ヶ月 休耕をし、

月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)
1	100	120
2	100	115
4	100	105
6	100	95

詳細
考察

- 一人暮らしで、食事を作る時間がなく、コンビニ弁当、外食が多くなっている。
コロナ禍の影響で外出が少なくなったので、自炊が行なえなくなってしまった。
- 自己健康管理で、体重と体格がいいことを優先しているため、本人の意図を本筋に生活改善を支援していく。

「地図・風景での糖尿病予防教育の長期効果に関する

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名

実施センター

プロファイル	①男 ②57才 ③未婚(既婚) ④身長150cm ⑤単身赴任 有無																		
問題点	1. BMI 38.4で適正体重より36kgオーバーです。 2. 日常生活運動量は不足しており、定期的な運動も実施していません 3. 厚切り・薄切りの野菜の摂取が少々 4. 握り下り・炒め物などの油脂の使用が多々 5. 飲酒・烹饪の摂取が少々																		
指導項目	1. 運動野菜と健太料理を一品食べる。 2. ランチョンミート3回/週(1回30分)やアサヒ焼豚2回/週と実施する。 3. 間食は洋菓子から和菓子1コと低脂肪特製200mlに変更する。 4. ごはんの量と1回110gとする。 5.																		
努力ポイント	●ランチョンミート3回/週(1回30分)を継続する。 ●間食は洋菓子から和菓子1コにして1日に2回 ●お腹が減った時に低脂肪特製をとる。																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>Estimated data from the graph</caption> <thead> <tr> <th>期間</th> <th>血糖値 (mg/dL)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>初期 (1ヶ月後)</td> <td>145</td> <td>95</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>140</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>135</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>125</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>8ヶ月後</td> <td>115</td> <td>75</td> </tr> </tbody> </table>	期間	血糖値 (mg/dL)	体重 (kg)	初期 (1ヶ月後)	145	95	1ヶ月後	140	90	2ヶ月後	135	85	4ヶ月後	125	80	8ヶ月後	115	75
期間	血糖値 (mg/dL)	体重 (kg)																	
初期 (1ヶ月後)	145	95																	
1ヶ月後	140	90																	
2ヶ月後	135	85																	
4ヶ月後	125	80																	
8ヶ月後	115	75																	
評価考察	初期は、ヘルスドクタードrinkを多く飲むことが記入することができますが、(運動が習慣化されず)断続的に足が痛いなどと訴え飲み物にこだわらず。ランチョンミートの必要性と感じることにより、摂取量が少しずつ減少が見られると、また自己効力感が高まるたるケースであれば、体重も標準																		

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 総合的介入研究」班 (H14-管-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名

実施センター

プロファイル	① 女 ② 64 才 ③ 未婚 既婚 ④ 身長171.0 cm ⑤ 単身赴任 有無																	
問題点	1. B/H=23.9で高齢体型となり太りやすくなっています。 2. 飲酒の摂取量が多く 3. (たむらの)摂取量が多め 4. タバコを嗜んでいます。 5.																	
指導項目	1. 9時と42才近くです 2. 果物の量を追加します 3. ランニングを3回/週(1回30分以上実施) 4. 禁煙です 5.																	
努力 ポイント	● 女性42才近くです ● 料理の量を減らす ● ランニング3回/週(1回30分以上実施)																	
体重と血糖値の推移 主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>73</td> <td>75</td> <td>72</td> <td>70</td> <td>68</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>110</td> <td>115</td> <td>105</td> <td>100</td> <td>95</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ◎-体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	73	75	72	70	68	血糖値 (mg/dl)	110	115	105	100	95
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後														
体重 (kg)	73	75	72	70	68													
血糖値 (mg/dl)	110	115	105	100	95													
評価 者察	算定があまり良く、食事に専念する指導項目は守りにくく、量を減らしたり、内容を変えるなど行動変容は難しかったようであった。ランニングをするといつて立ち止まらず行動に専念しては直面自ら実行され、歩くとか走るといった変容も少なかった。但し運動については半歩線とトトした。																	

「地域・郷土での糖尿病予防教育の長期効果に関する 無作為割付介入研究」班 (H14-04-004)

耐糖能異常案例報告書

指導者ID

指揮者名

模块 1-1

プロフィール	①男 ②61才 ③未婚・既婚 ④身長146cm ⑤単身赴任有・無																		
問題点	1. 脂肪分・摂取が多い。 2. 運動時血糖値は正常範囲にありが、運動後血糖値が高いと言われています。 3. 4. 5.																		
指導項目	1. 歩数計を行け歩数チェックを行なう 2. 体重計にて毎日体重のチェックと2kgの減量を目指す 3. コーヒーのクリップと半分に可。 4. ドレッシングはノンオイルのものを使用。 5. 牛乳は低脂肪牛乳か牛乳を乳製品にし、パンにはトライオーストからジャムに変えて。																		
努力ポイント	● コーヒーを減らし、レモンティーのみ茶に替えている。 (1杯分) ● 半分も豆乳に替へチーズを減らしている。 ● 体重は途中減少し元に戻りながら毎日測定																		
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>血糖値 (mg/dL)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>1ヶ月後</td> <td>110</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>2ヶ月後</td> <td>90</td> <td>49</td> </tr> <tr> <td>4ヶ月後</td> <td>95</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>6ヶ月後</td> <td>100</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table> <p>○：血糖値 ●：体重</p>	月	血糖値 (mg/dL)	体重 (kg)	0	100	50	1ヶ月後	110	49	2ヶ月後	90	49	4ヶ月後	95	50	6ヶ月後	100	50
月	血糖値 (mg/dL)	体重 (kg)																	
0	100	50																	
1ヶ月後	110	49																	
2ヶ月後	90	49																	
4ヶ月後	95	50																	
6ヶ月後	100	50																	
評価	歩数計は常に保管しているが、歩行10kmの歩数計、わからないので、自ら歩数が多い時は1km歩く歩いていると思われる。以前から血糖値が高いと言われていて、本人も歴史をうなづかせるが、運動で減らしていい。脂肪分の摂取量やドレッシングの利用回数を減らしたりと努力がでた。コーヒーの摂取も減り、チーズやドレッシングの利用回数を減らしたりと努力がでた。脂肪分の摂取量やドレッシングの利用回数を減らしたりと努力がでた。																		

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
調査会員介入研究」(H14-004)

王林的中国古典文学研究

指導者ID

生活習慣の変化に対する精神的抑制は、心臓血管病の発症率を増加させる。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 般作成割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 職作為割付介入研究」追 (H14-総-004)

耐犧能星嘗毒例報告書

指導者ID

指導者名

密文 1-1-1

プロファイル	①⑤ 女 ② 56才 ③未婚 既嫁 ④ 身長167.3cm ⑤ 単身赴任有無															
問題点	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食生活で毎日朝食をとらない 2. アルコールの量が多い(1日過10合) 3. 指定をうながす日がある 4. 定期的に運動もしない。日常生活で体力を動かすことが少ない。 5. 間食として、菓子パンなどを食べている 															
指導項目	<ol style="list-style-type: none"> 1. 食コピー、ジーストを蔬菜へかえる 2. ドレッシングをマヨネーズをノンオイルドレッシングへかえる 3. 朝食を毎日から2回/週以上へと減らす 4. 間食を毎日とる 5. 例假日を週1~2回つくろ(週7回以内にとる) 															
努力	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲食指導が週10回から7回に減り、4ヶ月目は週2回づくろことができた。 ● 間食を少しでもとらうとするよう心がけた。 															
ポイント	●															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値</td> <td>95</td> <td>98</td> <td>106</td> <td>102</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>67.4</td> <td>67.1</td> <td>66.7</td> <td>65.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>○—血糖値 ◎—体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値	95	98	106	102	体重	67.4	67.1	66.7	65.5
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値	95	98	106	102												
体重	67.4	67.1	66.7	65.5												
評価 審察	<p>仕事時間帯が不規則で、毎日遅延で帰宅できなかつた自覚が多く、自己規制力も乏しく、もし少しでも実現可能だとそれを一緒に共有していくべきである。</p> <p>しかし、朝食、アルコールの部分では自分なりに努力しているところもあつた。今後はよりこじと色気を持つこと、友人の生活の中で評議なくできるほど楽しくなりふれらるるところをつぶさく。</p>															

「地域・施設での糖尿病予防教育の長期効果に関する
実証的評価研究」題 (H14-管-004)

耐糖能異常案例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 56才 ③未婚 ④既婚 ⑤身長 160 cm ⑥単身赴任 有無															
問題点	1. 血糖値は標準値下界、過去の健診から血清値が高め(140mg/dl)で本院ではある 2. 太り初め(BMI) 28.4) 3. 飲酒量が高め 4. 仕事柄、外食、お酒を飲む機会が多い 5. 朝食の内容(脂肪分が多く、そのための摂取が多い)															
指導項目	1. 体重測定を毎日行い、4kgの減少を目指す。 2. 歩数計をつけ毎日歩数チェックし、現在の運動量を維持 3. 菓子類を控え、低脂肪の牛乳に変える。 4. 外食時、食べても残さず努力を 5.															
努力	● ウォーキングも週4回～5回、継続して実施され、平均歩数は1万歩前後															
ポイント	● 算式類の摂取を控えることが出来ていた。 ● 健歩トレーニング4回位行つて約4kgの減少となつた。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>71.5</td> <td>69.5</td> <td>70.5</td> <td>71.0</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>135</td> <td>140</td> <td>125</td> <td>115</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	71.5	69.5	70.5	71.0	血糖(mg/dl)	135	140	125	115
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	71.5	69.5	70.5	71.0												
血糖(mg/dl)	135	140	125	115												
評価 審察	体重減の目標と最初から持つて下さっていたので、体重には、クリアできました。 体重も減らすところもあり、運動が前に力が入り、食事面では、自食でお酒などは評価できましたが、朝食を頼らねーといふ偏りがありいた。 加油! 食事面の質も改善しとくこともあり、かなり改善。 6ヶ月目指導終了時に、「ぐんと上がり															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 無作為割付介入研究」班 (H14-健-004)

耐精能異常案例報告書

指導者ID

指導者名

塞旅センター

プロフィール	①男 ② 59才 ③未婚 ④身長179.8cm ⑤単身赴任 有無															
問題点	1. 肥満(BMI 31.4%) 2. 油脂質摂取多め(いわゆる、ホヤ肉、内臓) 3. 食事回数多く 4. 運動習慣なし 5. 在眠時間過度															
指導項目	1. 体重-3kg減 2. 油脂質摂取を20%未満に、1日40g以下、あくまで豆類等で置き換える 3. 早寝、早起きをして、夕食後の夜食をやめる 4. 体重計は毎日のみ 5. 歩く習慣をつくる															
努力ポイント	● 野菜を中心とした食事内容にして ● 散歩の習慣をつけていかなければいけない。まずは歩くところからスタート。															
体重と血糖値の推移と主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1か月後</td> <td>71.4</td> <td>99</td> </tr> <tr> <td>2か月後</td> <td>71.2</td> <td>96</td> </tr> <tr> <td>4か月後</td> <td>71.0</td> <td>99</td> </tr> <tr> <td>6か月後</td> <td>70.8</td> <td>96</td> </tr> </tbody> </table> <p>○-血糖値 ●-体重</p>	月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	1か月後	71.4	99	2か月後	71.2	96	4か月後	71.0	99	6か月後	70.8	96
月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)														
1か月後	71.4	99														
2か月後	71.2	96														
4か月後	71.0	99														
6か月後	70.8	96														
評価考察	○ 6ヶ月目を指導時、3ヶ月間はむし周期があわせ込み食事内容、運動量とともに改善傾向にあり、てしまふ。今後は定期的な指導へつなげたい。本人からも意識がけられ、改善は8.4kg、アーバン走歩3.6km、運動量3回と内訳となり、ハイカウントタクシード															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 無作為割付介入研究」(HJS-がん予防-056)

耐糖能異常事例報告書

指導者印

指導者名

実施センター

プロフィール	① 女性 ② 55才 ③ 未婚・既婚 ④ 身長147cm ⑤ 単身赴任 有り															
問題点	1. 体重ペヤント多め。 2. 仕事か忙しく、帰りが遅い。(11時間勤務) 3. お風呂のお弁当が油っこいから、かづく物が多く。 4. 着替時にニキビ、オルツを行って3ヶ月で日常生活に運動習慣がない。															
指導項目	1. 危険の歩きを運動で意識して足踏みランニングをする。 2. 食事のエネルギーの内需を実現、食事中心に立てる。 3. エスカレーター、エレベーターを使用せず階段に。 4. ラバンドルの運動を取入れる。 5. ラジコン車の運転を開始する。															
努力ポイント	① 夕食を食事時間は延ばし軽めに30分位にした。 ② 屋外散歩メニューに気をつけ満腹にはしない。 ③ 運動は、テニス、ゴルフ以外は特に習慣として行なう。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>3ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>106</td> <td>102</td> <td>98</td> <td>98</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>69</td> <td>68</td> <td>67</td> <td>65</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dl)	106	102	98	98	体重 (kg)	69	68	67	65
月	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値 (mg/dl)	106	102	98	98												
体重 (kg)	69	68	67	65												
評価考察	6ヶ月は、お正月を除いては1日1回、1ヶ月食事のトータルペヤントコレステロール値、血糖値ともに下向しました。しかし、4ヶ月目からは順調な改善がつかれでおり、食事も見えていた結果、体重も下がりました。しかし、お正月の過度な摂取が影響した結果、体重はまた上昇しました。															

至53%。周末之運動以100%為173次，其次為151次。

「地域・郷土での糖尿病予防教育の長期効果に関する
調査研究」題 (H15-がん予防-056)

耐糖能異常率例報告書

指導者印

指導者名

寒施ヤンター

プロフィール	①男・女 ②59才 ③未婚 既婚 ④身長164.8cm ⑤単身赴任有無															
問題点	<ol style="list-style-type: none"> 体重過多 (BMI24.0) 脂質の摂取過多 あくまで1日に2コ以上食べている 昼食は単品料理 (やん煮込み) を選択 散歩も朝晩1回程度 															
指導項目	<ol style="list-style-type: none"> 体重を3kg減らす 肉と脂肪を少なめ、肉に対して油を使用しない調理法を工夫 あくまで1日2-3コ以内に 散歩を摂取カロリ (1万歩) 5. 															
努力ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 肉類をひかえ、野菜を摂取例12ヶ月後レポート 昼食は既定食より選択し、単品料理をやめよう 散歩を続けていく。しかし、運動は自分の1日30~40歩。 															
体重と血糖値の推移と主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>114</td> <td>111</td> <td>109</td> <td>108</td> </tr> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>68</td> <td>68.5</td> <td>69</td> <td>71</td> </tr> </tbody> </table> <p>○—血糖値 ●—体重</p>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	血糖値 (mg/dl)	114	111	109	108	体重 (kg)	68	68.5	69	71
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
血糖値 (mg/dl)	114	111	109	108												
体重 (kg)	68	68.5	69	71												
評価考観	<ul style="list-style-type: none"> 開始時(1ヶ月後)手作り弁当、血糖値70mg/dlに改善あり。しかし、4ヶ月後は体重が増加と同時に血糖値も上昇。 散歩は日常的に行なう。歩数もかなり多い。測定は内服薬のみへこむなりと、歩数9413 															

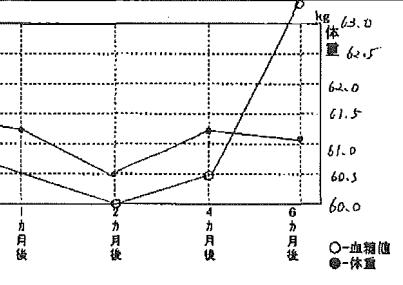
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 無作為割付介入研究」班 (H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 49才 ③未婚・既婚 ④ 身長 161.4cm ⑤ 単身赴任 有無
問題点	1. 体重・kg 減 2. 飲食・昇糖物・摂取量 多め (果物等) 3. 仕事・生活に運動をろくにしない 4. 着地は、ほぼ外食 5.
指導項目	1. 体重・kg 減 2. 飲食・昇糖物・摂取量 多め (果物等) 3. 通勤時の往復を早足で、エレベーターを使用しない。 4. 外食時はカロリーを見ながら、単品は屋内にてバランス良く食べよう。 5. 週末も草履・剑道や散歩を可。
努力ポイント	● 食品内糖を減らす。また高糖類でも自然に甘くなり、済食系など。 ● 日々歩き方を歩き、歩く歩くには30分以上。 ● カロリーカウントを気につけた時に、たまに歩く。
体重と血糖値の推移と	
評価考察	○ 仕事・生活の中での外食の内容をカロリー、エレベーターを使用しないなどして意識的向上へある。 ○ 6ヶ月目に血糖値は上昇にはあるものの、カロリー計算による実感所見は特になし。もう一度今までの資料や防護内客を見直す。 ○ 体重改善は歩くと見えてる。

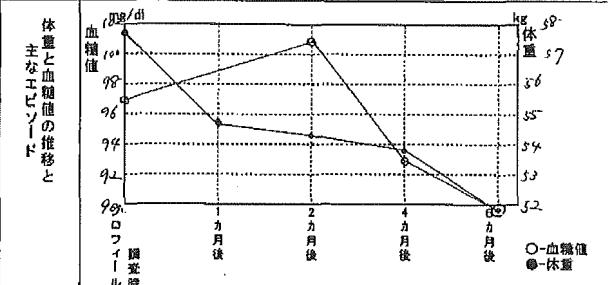
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為割付介入研究」(H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 61才 ③未婚・既婚 ④ 身長 155.4cm ⑤ 単身赴任 有無
問題点	1. 体重・kg 多め 2. 運動量が十分かかず、強度もやや低め 3. 4. 5.
指導項目	1. 趣味のダンスや習い事も続ける。 2. 散歩を行ふ時もやや早歩きにし、運動強度をあがめ 3. 指導開始前に自分なりに写真し、体重も記録。できたらいつ 4. いつかいつ、現在の生活と難持33% 5.
努力ポイント	● おまけに高坂マラソン。 ● 趣味をたくさんもつてあり、積極的に外出し充実した毎日を送る。
体重と血糖値の推移と	
評価考察	○ 趣味から移行行動的になり、今回も意欲的に取り組んでいた。 ○ 血糖値、体重ともに改善あり。

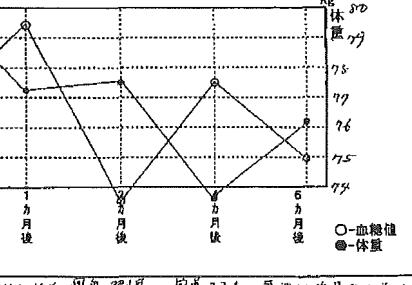
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為割付介入研究」(H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 36才 ③未婚・既婚 ④ 身長 165.6cm ⑤ 単身赴任 有無
問題点	1. 肥満 2. 夕食の時間は遅く、しゃりと食ふ。 3. 仕事中は、1,2,3時間運動をろくにしない。(喫煙)
指導項目	1. 夕食を15時まで早いものにし、食後は手洗いをする。 2. 1日1回は運動を要とするので、野菜類を手軽に持る。 3. 仕事中に歩き出す時は、30分位持続して伸ばし、早足で歩く運動習慣をつける。 4. 体重計は毎日より、多くなりうるところについてカロリーカウント。 5. 飲酒、昇糖物類を積極的にとる。
努力ポイント	● 食品の置き換えを行い、カロリーカウント計算は食事。 ● 簡便・簡単
体重と血糖値の推移と	
評価考察	○ 仕事・生活で少しここで運動習慣を定め、運度は出来つつある。 ○ からをつけることで目標設定を自分なりにして、日常生活での主張が出来た。 ○ 血糖、体重、カロリーカウントで改善あり。しかし、まだ体重は残りであります。今後も食事、運動両面で注意を改善アドバイスを参考ください。

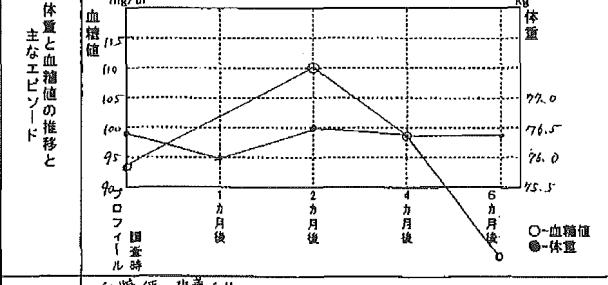
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為割付介入研究」(H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 39才 ③未婚・既婚 ④ 身長 171.7cm ⑤ 単身赴任 有無
問題点	1. 体重・kg 多め 2. 脂質摂取が多いめあり、脂質不飽和脂肪酸も多め。 3. 常御的運動(エリミネーション)は丁寧だが、日常生活ではあまり体力をもつてない。 4. 食事も多めで、特に運動習慣がない。
指導項目	1. 肉・魚類・肉も本身の脂肪を多く含むものへの置き換え。 2. 食事の内容の見直し。 3. 定期的な運動の継続。 4. 日常生活からなるべく段階を進め、歩くなどの運動習慣をつける。 5. 飲み食の後の血清濃度を気をつける。
努力ポイント	● 食事の内容を見直し、置き換えて行う。 ● 日常生活で運動習慣をつくる。 ● カロリーカウントをとる。
体重と血糖値の推移と	
評価考察	○ 血糖値の改善あり。 ○ 食事内容を気をつけることにより、自己努力の改善はみたりつつも、まだデータに安定しない状態にある。 ○ 運動を継続するときに、外食時の食事内容を直すよう努めて。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する無作為割付介入研究」(H15-がん予防-066)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 61 才 ③未婚・既婚 ④ 身長 163 cm ⑤ 単身赴任 有(無)
問題点	1. 血糖の値は良いが、筋肉が弱い。 2. 食生活を整えており、牛乳は毎日3杯飲んでいて、脂肪分の摂りすぎ。 3. お菓子が好きで、家にあれば何でも食べる。 4. 5.
指導項目	1. 年齢の摂取量が多めなので、1日3杯→2杯に。 2. 運動量や体重は現状を維持。 3. お菓子は洋菓子より和菓子を選ぶ。 4. 5.
努力 ポイント	① 行事が忙しい中でも、役場に足を運んでくれた。 ② ③
体重と血糖値の推移	<p>体重と血糖値の推移</p> <p>主なエビソード</p> <p>プロフィール 検査時 1ヶ月後 2ヶ月後 4ヶ月後 6ヶ月後</p> <p>●○-血糖値 ●○-体重</p>
評価 考察	行動が忙しく、筋肉には余裕があるが、運動は怠けてしまっている。運動不足が心配である。本件は、指導期間中の血糖値が下がっており、運動不足ではない。将来的に糖尿病になり得る可能性があるが、今はまだ、生活面で特に、自分では、自己判断力が低く、行動が忙く、内食が減ったこと、体重が減少し、精神的にも低落している。お菓子が好きで、家にあれば何でも食べる。 状態は良いが、いる。(筋肉に入り、血糖値は上がりにくい)

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 51 才 ③未婚・既婚 ④ 身長 154 cm ⑤ 単身赴任 有(無)
問題点	1. 間食として甘い物(7人7通り)を毎日3回以上とが多い。 2. 痛が物、炒め物など油脂が多くとろみ料理を食べることが多い。 3. 食事以外は運動をしない。 4. 飲料水は炭酸水である。 5.
指導項目	1. 間食の内容を改善するため、菓子類を削減し、菓子以外の果物にかえる。 2. 食事内容を洋食、向かいから和食、魚介類へかえる。 3. 運動3~4回 30分以上ウォーキングを行う。 4. 食事量を3食にする。 5. 支援用教材(植物性フレーク、低糖病タイプ)を使用し、糖尿病について理解を得る。
努力 ポイント	① 間食として菓子類をどうなくなり、ハナなど果物でとよぶようになった。 ② 週5日 30分のウォーキングが分離した。 ③ 飽き物、炒め物など油、ニンニク料理を食べ回数が減った。
体重と血糖値の推移	<p>体重と血糖値の推移</p> <p>主なエビソード</p> <p>プロフィール 検査時 初回指導 1ヶ月後 2ヶ月後 4ヶ月後 6ヶ月後 仕事やめた</p> <p>●○-血糖値 ●○-体重</p>
評価 考察	当初 万歩計をつけることができなかつたり糖尿病についての認識不足もあり、たゞ日本に対する理解が少なかつた点がポイントであった。 しかし 仕事をやめたことをきっかけに、食生活の変化、運動習慣の確立ができた。 自分の健康に少し振りかえら菓子をやめた、今後はできる限りこの生活習慣が維持できることを目標に頑張っていく。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 65 才 ③未婚・既婚 ④ 身長 162 cm ⑤ 単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 26.4 (軽度肥満) 2. 脂質が摂りすぎ。(卵黄から脂肪の摂りすぎ)
指導項目	1. コーヒーのクリップを入れない。 2. 生クリームの使いすぎに気をつけよう。 3. アイスクリームは、ラクトアイスやシャーベットにかえよう。 4. ドレッシングはノンオイルのものにする。 5. カロリー計算表の記録を毎日し、3kgの減量を目指す。
努力 ポイント	① 加熱・体重のチェックは毎日され、歩数も月々は継続できた。 ② 卵黄の摂取量を減らそうとがんばった。 ③ 健康トレーニング 週2~3回を継続している。
体重と血糖値の推移	<p>体重と血糖値の推移</p> <p>主なエビソード</p> <p>プロフィール 検査時 1ヶ月後 2ヶ月後 4ヶ月後 6ヶ月後</p> <p>●○-血糖値 ●○-体重</p>
評価 考察	初回指導時、たとえこのことを目標にあげてもよいか、根をあけて実行させていた。卵黄からの脂質が摂りすぎといふらぬること五語すと、生クリームの使用を控えし、コーヒークリップを削除した。アイスはシャーベットものにかえなど、すぐ実行。又、運動には、膝痛がありため、歩数はすぐれず、早歩きが出来ず。エアロ・体操を組み込むと、筋筋に実感し、和一歩が切らなくて活用していい。体重計も1kg単位のみを購入。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 56 才 ③未婚・既婚 ④ 身長 161 cm ⑤ 単身赴任 有(無)
問題点	1. 血糖値が 133 (空腹時コーヒー飲んで)と高めである。 2. 飲酒の量が多い。 3. 運動の習慣があまりない。 4. 糖化物の摂取が多い。 5. フレステリール 中性脂肪 高値
指導項目	1. コーヒー(砂糖入り)を1日4杯から2杯に減らす。 2. 体重を3kg減らすため、万歩計と体重測定を毎日行う。 3. 運動時は車を使わなければ、散歩時は早歩き。 4. 5.
努力 ポイント	① 万歩計・体重測定は毎日行い、初回指導より、2kg減となり。 ② 徒歩やアルコールの量を減らしたり、1日の禁酒を行っている。 ③ コーヒー量は減らしかねないが、少しづつ量を減らしている。
体重と血糖値の推移	<p>体重と血糖値の推移</p> <p>主なエビソード</p> <p>プロフィール 検査時 1ヶ月後 2ヶ月後 4ヶ月後 6ヶ月後</p> <p>●○-血糖値 ●○-体重</p>
評価 考察	血糖値が高めであることの想に付けて、私もして危機感ももててみたが、行動変容が難しいと思つたが、禁酒をこころみたり、米飯の量を減らしたりと、自分なりと努力する事が出来た。体重については、初回よりは、減少している。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-健-004)

耐糖能異常臺例報告書

指導者ID _____

実施センター

プロファイル	①男(女) ②58才 ③未婚・既婚 ④身長149.3cm ⑤単身赴任 有(無)															
問題点	1. 調査時、血糖値は正常範囲であるが、本人の希望により測定を控 2. 昼食の学校給食の割合が60~70%あり、内容、味付けをより向い 3. 午後に職場で野菜などを食べると機会が多い。 4. 散歩をしてはいるが、運動強度は低い。 5. 月経付にはまだ、日常															
指導項目	1. 体重は6ヶ月で3kg 減目標 (1ヶ月で-0.5kg目標) 2. 学校給食の内容を見直し、油脂肪、糖質の多い食品に偏り 3. 食品の作り方を工夫して行う。 4. 運動強度を上げるために、散歩を早足や走りに注目 5.															
努力 ポイント	● 野菜を増やし、肉食を減らして、内臓を見直す。 ● 散歩の頻度を高め ● 体重、血糖値のグラフィック、変化を把握する															
体重 主なエビソード と 血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移表</caption> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>52.5</td> <td>51.5</td> <td>51.0</td> <td>50.0</td> </tr> <tr> <td>血糖値(mg/dl)</td> <td>100</td> <td>94</td> <td>100</td> <td>96</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	52.5	51.5	51.0	50.0	血糖値(mg/dl)	100	94	100	96
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	52.5	51.5	51.0	50.0												
血糖値(mg/dl)	100	94	100	96												
評価 考察	● 体重減少あり、目標通り改善あり。 ● 小走りを毎日2回以上により、食事量アドバイス量、体重の変化と自己を把握するこころでますため、自己管理に取り組みが上昇したと感じた。 ● 血糖は持続的改善傾向となりました。散歩による運動効果が大きかった。 ● 月経付にはまだですが、月経が来ました。															

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
個別化教育の実験」(JLE-61-予防-05)

耐糖能異常案例報告書

指導者ID _____

実施センター

プロファイル	① 女 ② 63才 ③ 未婚 (既婚) ④ 身長 165cm ⑤ 単身赴任有 (無)																					
問題点	1. 体重は標準範囲内であるも、血糖値・筋肉コントロール値高め 2. 1ヶ月アリ。ウオーキング・ヨガ等の運動が無理 3. 兄弟4人中3人が高血圧あり 4. 握り物が好き、油脂類の摂取量が多い 5.																					
指導項目	1. 体重は適正範囲。以此以上増やすなように努め 2. 水泳、エアロバicsで腰の負担の軽減度に挑戦する 3. 腹筋・筋筋步行、筋力アップを予定 4. 握り物を少なめ、危険時は野菜、魚貝類を中心とする 5.																					
努力ポイント	① 握り物・油脂類を少なめ ② 運動の維持 ③ 血糖値・体重等を毎日グラフにつける																					
体重と血糖値の推移と 主なエピソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>体重 (kg)</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>57.5</td><td>105</td></tr> <tr><td>2</td><td>57.0</td><td>108</td></tr> <tr><td>3</td><td>56.5</td><td>102</td></tr> <tr><td>4</td><td>56.0</td><td>98</td></tr> <tr><td>5</td><td>56.5</td><td>96</td></tr> <tr><td>6</td><td>57.0</td><td>98</td></tr> </tbody> </table> <p>プロフィール調査時</p>	月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)	1	57.5	105	2	57.0	108	3	56.5	102	4	56.0	98	5	56.5	96	6	57.0	98
月	体重 (kg)	血糖値 (mg/dl)																				
1	57.5	105																				
2	57.0	108																				
3	56.5	102																				
4	56.0	98																				
5	56.5	96																				
6	57.0	98																				
評価 考察	<p>①腰にアリあり、長時間のウォーキングには出来ない状態であるが、水泳やエアロバicsなど、基礎運動の運動を継続したことにより、血糖値・コレステロール値は改善がみられた。</p> <p>②しかし、摂取エネルギー過多ではあるが、食事の内容を現実的、量を減らしてバランスを保つ。血糖・血脂のアーバン化、インスリン抵抗性、アーバン</p>																					

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 実験的検討会」研究：HIE-614-基附-056

耐納能異常案例報告書

指導者ID

指導者名

プロフィール	①男・女 ②5才～オ ③未婚 既婚 ④身長(6.8cm) ⑤単身赴任 有無														
問題点	1.ホカリスルートで歩き3本食ひついで 2.フライのレシピをまだ覚えてない 3.朝食よくしてみる 4.運動の習慣あまりなし 5.														
指導項目	1.ホカリスルートでお茶に代える。 2.フライ化のところ③以内とする 3.水クランヘル急行練習 4.8時歩く白めかす 5.合掌の練習の壁面と腰筋を、1回30やす。														
努力	●ホカリスルートお茶にたれ ●フライ化のところ③以内にした ●水クランヘル、腰筋を流す														
ポイント															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>血糖値</td> <td>145</td> <td>125</td> <td>120</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>体重</td> <td>76.2</td> <td>76.6</td> <td>76.8</td> <td>77.5</td> </tr> </tbody> </table> <p>○—血糖値 ●—体重</p>	週	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	血糖値	145	125	120	120	体重	76.2	76.6	76.8	77.5
週	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後												
血糖値	145	125	120	120											
体重	76.2	76.6	76.8	77.5											
評価 考察	これまでのことを直面的に実行されてきていた。ウォーキング(1月の雪原)についても会議等が多くなると歩けないところが最も多くなったと感じます。また左腕打掃灰を走らせて立ち止まることなくどこでも走ります。														

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 多施設対比較研究」(平成16年)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

実施センター

プロフィール	①男・女 ②46才 ③未婚 ④身長 178cm ⑤単身赴任 有・無															
問題点	1.アルコール量を16合と多い。 2.テスカワク主(体)の伸び運動量が少なめ。 3.内蔵、ツイモの量が多い。 4. 5.															
指導項目	1.ビニル+枝原子をC-Wのみにする。 2.工、日、日の筋肉 1日筋肉ウォーキング? 3.エラーフ、ストレッチの練習充実。 4.野菜など、食物繊維質の豊富なものを多くとる。 5.															
努力 ポイント	①焼物などをやめC-Wのそれにした。 ②ひきだし歩みを増やしてし。 ③野菜はよく食べたり、ハサウエ。															
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重(kg)</td> <td>71.0</td> <td>72.0</td> <td>71.0</td> <td>70.5</td> </tr> <tr> <td>血糖(mg/dl)</td> <td>136</td> <td>138</td> <td>134</td> <td>134</td> </tr> </tbody> </table>	月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重(kg)	71.0	72.0	71.0	70.5	血糖(mg/dl)	136	138	134	134
月	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後												
体重(kg)	71.0	72.0	71.0	70.5												
血糖(mg/dl)	136	138	134	134												
評価 考察	管理初回の仕事で会員登録をしたばかりで、体と肩をかたむけ食事も、2つことからでさりかって、ようない。特徴は、いつこのくらいよみ西ヨリしいか?自己測定を一度もまだ食事してこなかった。今後は、															

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 50才 ③未婚・既婚 ④ 身長170cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. テスワーク主婦ひじ日の運動量が少ない。 2. 食物摂取量ひじ日々から1日1000kcal未満で、1日の運動量も少くない。 3. 多いと手間かかる。 4. アクセスの良い清涼飲料水を1日500ml×2本飲んでいます。
指導項目	1. 球拍子 1日1000歩以上目です。 2. 食物摂取量をすこし前に手間かかる割り合は多いが、用意しやすく食べやすい食事にしています。 3. 清涼飲料水を手軽にかえます。
努力ポイント	●ヨルフや農作物など体を動かす機会をつくった。 ●清涼飲料水を手軽にかえました。
体重と血糖値の推移	
評価考察	消費行動の変化は十分でない。日々30分アブリメイトを170mlで、運動量も不足している。朝食も朝食を食べないため、体重減量と血糖値の改善が叶わないので、中盤から後半にかけて運動量を増やす時間があまりないと、自己の運動量を増やすため、飲む量を減らす方法を試してみる。また、ヨルフや農作物などの手間かかる割り合は多いが、用意しやすく食べやすい食事にしています。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 才 ③未婚・既婚 ④ 身長180.0cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 就眠前の飲酒と夜食。 2. 食物摂取量はともに食事の量の不足。 3. 工、日のシム、人外出での運動不足。
指導項目	1. 平均歩数を上げる(17000歩以上) 2. つまみを止め、野菜スティックにする。 3.
努力ポイント	●シム通へと運動統一。 ●就眠前のアルコールのつまみを止めた。
体重と血糖値の推移	
評価考察	①プロフィール調査時に、平日の運動不足と認めていましたが、毎日のシム、通へと運動統一を実行せしめ大変な結果となりました。(運動不足と認めたが、運動不足の原因は飲酒と夜食でした)。 ②アルコール量についても飲酒をコントロールできましたが、野菜の量を多く取る努力が十分でなかったため、後半自院にて手筋をつけていました。

【地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
研究】並 (H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ② 47才 ③未婚・既婚 ④ 身長170cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 日に歩2-3kmを3ヶ月で半減している。 2. 仕事から帰宅するときに歩き多めで、食事は肉食ばかり。 3. 家庭での運動の機会を食べることで減らしている。
指導項目	1. 歩くことを微調整が進むに至る。 2. 食事も減らす。 3. 食事前に歩く習慣(10分)をつけることから食事をする。
努力ポイント	●一日歩10km、ヨルフを飲む機会に自分で立てるところまで減らした。 ●いつも1000歩以上は歩いていた。 ●朝食は特選保健用食品を1日1杯飲んでいた。
体重と血糖値の推移	
評価考察	①前半、仕事から帰宅するときに歩き多めで、食事は肉食ばかりで減らさなかったが、歩くことを減らして、食事も減らして、体重減量と血糖値の改善が叶った。 ②中盤から後半にかけて歩き時間が長い時間が多くなり、自己の運動量を増やすために飲む量を減らすことに成功しました。 ③歩くことを減らすことで飲む量を減らすことができた。また、歩くことを減らすことで、食事も減らすことができた。 ④一度歩くから、「歩くだけでは何うか」という歩くだけでも自己の健康になれる。 ⑤歩くだけでも自己の健康になれる、しかし自己の歩く、2日歩く、ヨルフを飲むことで、自己の健康になれる。

【地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
研究】並 (H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

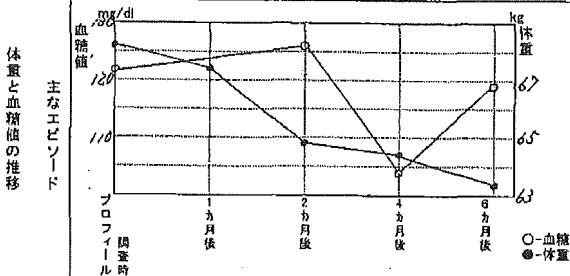
プロフィール

①男 女 ② 55才 ③未婚・既婚 ④身長 165cm ⑤単身赴任 有(無)

- 問題点
- 油脂類多く、こりし食事から始めてます。
 - 飲酒の習慣あり、時々大量飲んでます。
 - 運動習慣なく不自由は自宅で不機に過ごすことが多い。
 -
 -

- 指導項目
- 体幹部をつく3. 日へ水への4日間休む。
 - 移動は1日1kmとする。
 - 歩数、体重、飲酒の記録と毎日行う。
 - ランニング体操を行う。
 -

- 努力ポイント
- 体幹部、飲酒量を守る。
 - 運動を習慣化する。ウォーキング、ランニング体操。
 - 確実な記録を行って生活を見直す。



評価
考察

正確に守るところと自分の生活習慣の実態を確認できたのであります。しかし、飲酒、運動の連続性に欠け、日々思われます。体重は減少、運動量も増加で、血糖値改善してあります。しかし、6ヶ月後の検査で血糖値が増えていました。検査前夜、飲酒、トンカツ原因とも思われますが、飲酒と血糖の相関が最後にあって警戒されました。その後も、生活習慣が改善に向かって思われます。

「地域・地域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
総合分析研究」(H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

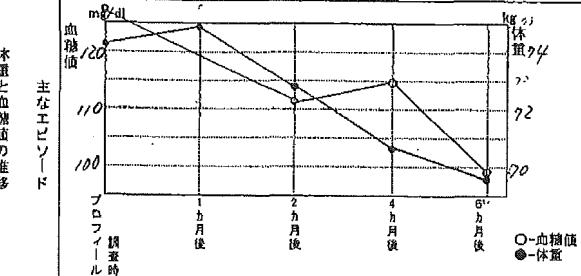
プロフィール

①男 女 ② 50才 ③未婚・既婚 ④身長 175cm ⑤単身赴任 有(無)

- 問題点
- 大量飲酒の傾向あり、外で飲む機会が多く週2~3回ある。
 - BMI 26.1で肥満であります。
 - 運動をあまり行っておらず平均歩数 2,913歩と少ない。
 -
 -

- 指導項目
- 自宅での飲酒を止めます。
 - 運動は室内での足踏み、ストレッチ等毎日行う。
 - 毎日、計測と記録を行います。(酒、体重、歩数、消費カロリー)
 -
 -

- 努力ポイント
- 飲酒の量をコントロールする。
 - 運動を継続を怠ります。
 - 体重の増減と運動の強度等から適切な運動量を見つける。



評価
考察

食事量の調節はできましたが、本人の意向で、節酒と運動に取り組んでおり、結果的に食事前に運動を行うことで朝食もなくなり、体重も減少しました。自らの運動量、時間、強度を把握し、自らに合った効果的な運動を見つけるところまであります。実践が結果に結びつかないのも、運動をする意欲が向上しないことに気が付きました。

「地域・地域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
総合分析研究」(H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

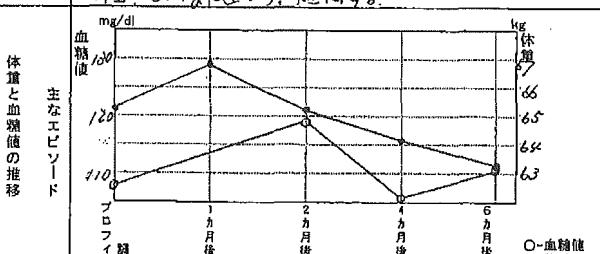
プロフィール

①男 女 ② 44才 ③未婚・既婚 ④身長 162cm ⑤単身赴任 有(無)

- 問題点
- 飲酒の習慣あり、飲むときは多く、食べ物も増えてしまう傾向。
 - 冬の農閑期に体重増加し夏減少しす。冬は運動量少ない。
 - 油脂類、砂糖類の摂取多。
 - 季節による体重の増減は当然のことと思われる。
 -

- 指導項目
- 飲酒量を守る。一ヶ月は1日一杯又は週に10杯までとする。
 - 冬場の運動不足と確認し、ダンベルを行う。
 - 間食はできるだけしない。
 - 午飯後は言ふ限り、量より体重と推移する。
 -

- 努力ポイント
- 体幹部は困難であります。酒量のコントロールは可能であるから、酒量の調整
 - 飲酒量を記録し、週10杯を目標とする。
 - 体重 63kgに近づく。種類にする。



評価
考察

酒量をコントロール困難と言っています。しかし、少しでも差し正すことでこのコントロールが可能となるにつれて、体重、血糖が減少してきた。さらに自己血糖測定により、自分の生活習慣と、血糖の変化を確認できています。しかし、暑くなり酒量が増加傾向があり、今後も酒量、体重管理に重視してもらいたい。

「地域・地域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
総合分析研究」(H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

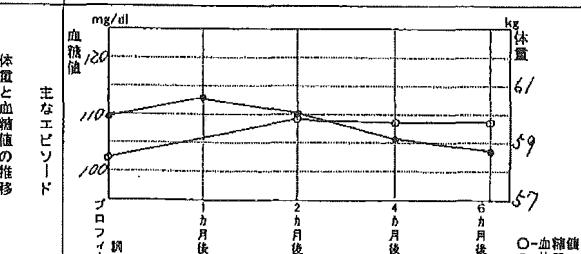
プロフィール

①男 女 ② 51才 ③未婚・既婚 ④身長 162dm ⑤単身赴任 有(無)

- 問題点
- 毎日飲酒があり、酒量多くあります。
 - 飲酒すると過食になります傾向あります。
 - 夕食の時間長くうとうと食べます。
 -
 -

- 指導項目
- 飲酒は5日/週までとする。
 - 記録と共に飲酒状況を記録する。
 -
 -
 -

- 努力ポイント
- 飲酒の回数を守る。
 - 言ふ限り。
 -



評価
考察

飲酒量は多くなると本人の認識が高まり、問題ではない。飲酒すると多く食になり、血糖、体重も増加となることになります。正確な言ふ限り、食事のことで生きる楽しみにつながるようになります。次、本人の食生活を変えるために要が協力し、結果皋が、車の体重も減りました。

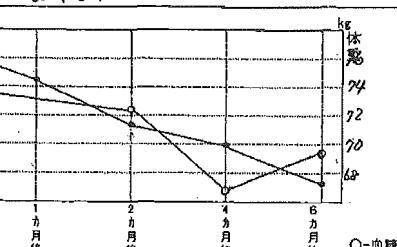
「地域・地域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
総合分析研究」(H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②49才 ③未婚・既婚 ④身長166.6cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 32.0 の肥満である。 2. 間食多く、頂き物以外にし自分で購入して食べる。 3. 油脂類の摂取が多い。 4. 破綻類の摂取が多い。 5. 夫への喫煙に付き合つ、おがすつもふことが多い。
指導項目	1. 間食は1日1回とし、和菓子、脂肪分の少ない菓子をとる。 2. 握り物は買わない。又、食べるのは1回1回ととる。 3. 強り物は1口でもいいから食べずに冷蔵庫に保存する。 4. 食材の選択、脂肪分の少ない肉、魚を購入する。 5. 調理法を学ぶ。
努力ポイント	●油脂類の摂取を控える。 ●朝食をより生活を振り切らなければ改善点を見つける ●強り物は食べない。
体重と血糖値の推移	
評価者察	体重の減少に伴い、血糖値も改善したモデル的なケースである。本人が持つる生活習慣の改善を直接の結果として見つけられたこと、本人に苦痛と見えないと改善できたことは良いかと思う。又、主婦が生活改善を取り組むところから、夫の生活改善にも効果あり。夫の体重も減少した、但し、管理から外れると自己コントロールできなくなる不思議。今後目標体重にする目標としてくべきである。

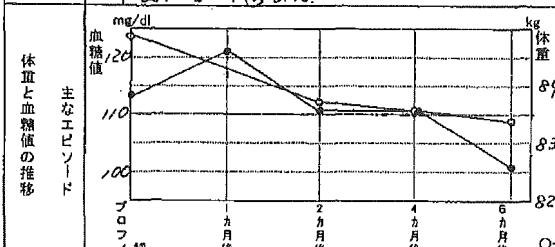
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②51才 ③未婚・既婚 ④身長173cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 29.0 で肥満である。 2. 毎日軽食をとり、菓子類、果物類の摂取多。 3. 外食が多く油脂類の摂取多い。 4. 5.
指導項目	1. 間食は2回とし、1回1回ととる。 2. 軽食は一日1回とし、1回1回ととる。 3. 外食は定食とし、握り物は控える。 4. 夜の油物は控える。 5.
努力ポイント	●朝食の回数を量。 ●握り物の摂り方。 ●外食メニューの選択方法。
体重と血糖値の推移	
評価者察	忙しいこと理由に軽食や自己血糖測定器をかかへ加減でみる直接や採血も変更が多めた。自己結果的には体重は減少し血糖値も確実に下っている。また、食生活や運動を生活の中で意識するようになり、油脂の摂取量を減らし、少しでも歩くことにつながることの変化があつた。しかしも問題ある生活が良い結果に変わったものと思われる。

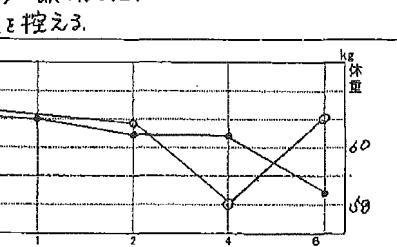
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②49才 ③未婚・既婚 ④身長166.7cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. 握り物の回数多く、油脂の摂取多。 2. 酒量が多い。 3. 肉類へ摂取多い。 4. 出っ歯へ飲み込む機会多い。 5.
指導項目	1. 酒量、焼酎4杯から2杯にする。 2. 握り物の回数を半分に減らす。 3. 脂肪分の多い肉と少なう牛乳に代える。 4. 出っ歯と無糖飲料を飲み物とする。 5.
努力ポイント	●酒量のコントロール。 ●砂糖分の多い飲み物と無糖のものとす。 ●油脂類を控える。
体重と血糖値の推移	
評価者察	禁酒はできぬとのことで酒量を名としたことで苦渋なく、順調に血糖値が改善してきていた。本人も意識的に油物や甘味飲料なども運動にも取り組むなど、生活改善がなされたりが、6月からの暑さで飲酒量のコントロールが乱れ、血糖値の上昇となってしまったのである。今日、酒量と血糖値の相関関係を確認するときにこれまで酒量を取り組むことの大切さを再認識できたと思う。

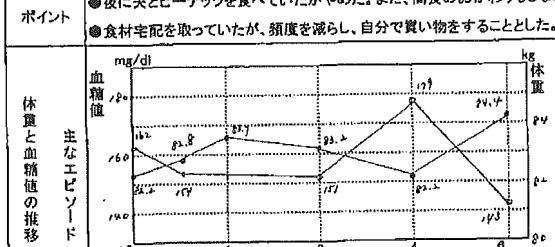
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男(女) ②56才 ③未婚・既婚 ④身長166.5cm ⑤単身赴任 有(無)
問題点	1. BMI 29.4 過正体重20Kg以上多い。 2. 総脂質が多く、菓子・果物・砂糖が多い。 3. 平均歩数6,800で散歩しない日は4,000歩で少ない。
指導項目	1. 肥満指導にポイントおいた。 2. 運動・散歩のすすめ 1週間に3日30分歩く。 3. 間食特に、夕食後の間食は慎まない。 4. お菓子は1個までとし、おかわりはしない。 4. ダンベル体操を1週間に1回行う。
努力ポイント	●人と併せて個別健康教育に参加。慣習とならない期間は一緒に散歩を実施。 ●夜に夫とピーナッツを食べていたがやめた。また、間食のおかわりもしない。 ●食材宅配を取っていたが、頻度を減らし、自分で買い物をするとした。
体重と血糖値の推移	
評価者察	夫も糖尿病治療中であり、何とか今回参加したことで効果をあげたいと意欲的。プロフィール調査時点では血糖値治療域の値となつた。主治医と相談しながら実施し検査値は改善されてきたが、なかなか体重減少は結果として現れなかつた。産後から休養アップとなり、「食べちゃダメ」と思うと、それがストレスだという。

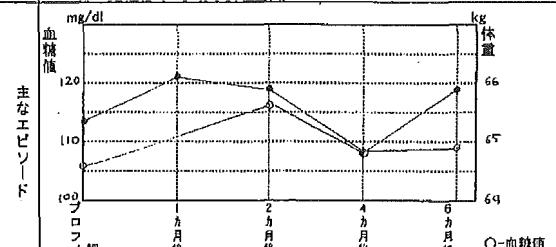
「地域・職場での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」班 (H14-医-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②62才 ③未婚・既婚 ④身長155.8cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1. 生活プロフィール調査結果より間食・洋菓子多め。 2. 日常の食生活について触れていくことはあります。(特に気にせず食べている) 3. 友人ひとりづきあいの食事、間食がよくあります。 4. 体重・BMIが肥満。
指導項目	1. 食事・体重管理は血糖管理の基礎となります。 2. 間食ひとりづき(洋菓子類・和菓子を除く)。 3. 運動の継続性。 4. 体重管理のために、自分の体重を知ることに必要なこと。 (友達との体重バランス管理、自分が食事量はフル把握しているか)
努力ポイント	● 細々と多くうつす: 歩数をあやまりたり、運動量の増加のために歩く時間も経度1ヶ月で10分以上増加。 ● 体重測定完了。 ●
体重と血糖値の推移	
評価考察	食事量多く、外食も多く、食事指導を主に行ってきたのが、初回面接から、すこし、食生活には触れてほしくなく、むしろ、食生活改善をすこしむずかしく思っており、運動目標もあらず、血糖・体重管理につなげた。友達食後、自分の食べ物を改善していくと本人も気がつき、食生活が変化してきました。

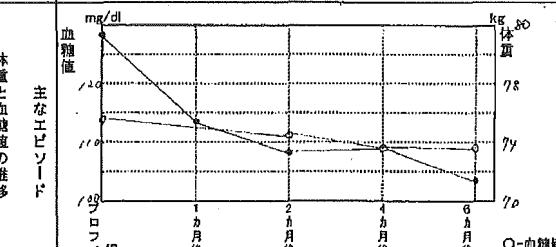
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
操作化割付介入研究」第(H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②61才 ③未婚・既婚 ④身長155.9cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1. 食事量多く 2. ×(漢方)多め 3. 飲酒量多く(やめることはつらい) 4. 日常に運動をすることがない 5.
指導項目	1. 血糖コントロールのポイントは 食事・運動・体重管理 2. 帰りと等で生活量を増加させること 3. 飲酒・仕方はつづり 4. 5.
努力ポイント	● 毎日歩くこと(歩数目標設定) ● 体重測定で体重の動き石垣認 ●
体重と血糖値の推移	
評価考察	運動面1本で取り組んでやる人である。飲酒量は自分で手放せた。食事については全くかわることなかった。「歩くことを毎日行っているか」尋ねた時は3~4千歩までになり、がんばりきれるところあり。歩いてやせるところは本人の目標で、体をこまかく細かく気に気をつけて運動本道を進していく必要がある。

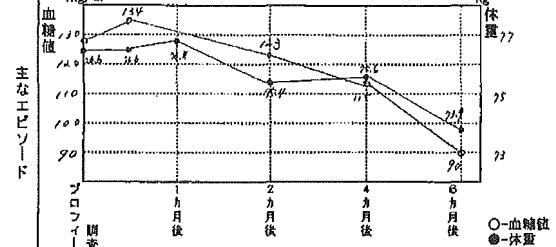
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
操作化割付介入研究」第(H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②59才 ③未婚・既婚 ④身長173.0cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1.BMI25.3、適正体重66.8Kgで10Kg多い。 2.食事エネルギー源全体が少なく、油脂類・砂糖・果物多い。 3.DIM・高血圧・高脂血症治療中。夫婦で主治医より栄養指導を受けたことあり。 体重減らすこと勧められ、1.700Kcalで3週間で2Kg減少したが、食事量変わらずそのまま体重戻った。
指導項目	1.おかずを小皿に取り分けて食べる。 2.ダンベル・セラバンドを1日15分毎日行う。 3.散歩を週2回行う。 4.節酒 お酒の飲む機会を減らす。(週2回) 5.
努力ポイント	●目標体重73Kgで、これを達成するためには運動・酒と自分でわかっている。 ●節酒にするよう努力し、7.7回/週から2合/週に減った。 ●出来るだけ散歩するようにし、出来ない時期は筋トレを行った。
体重と血糖値の推移	
評価考察	今年退職し職業訓練校に通学。第2の人生を歩むため健康づくりのきっかけとして参加。自分で生活改善点を見つけ取り組めるが、長続きしないタイプと言う。節酒と運動を今回取り組んだが、定期的に支援することで、結果として体重減少、飲酒量減少し、検査値も改善された。

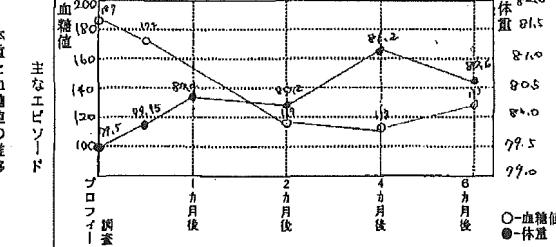
「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
操作化割付介入研究」第(H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名

実施センター

プロフィール	①男・女 ②62才 ③未婚・既婚 ④身長153.9cm ⑤単身赴任 有・無
問題点	1.プロトール調査時空腹時血糖値 187.4mg/dL、HbA1c 8.6% (5月G3.5%) 2. BMI 33.6 位高 3. (※) 油脂類 多い(火災の牛乳、揚げげやつ) 4. ハーフ・砂糖類 多い(ジース、菓子「ビビ」) 5. 飲酒を控えていたが、飲むことが多い。定期的に運動をしないといい。
指導項目	1. 血糖高値のため紹介状にて登録登録、受診し服薬開始 2. 食事 脂肪分のへらし方にについて 3. ハーフ・菓子・ジース、ベビーフードについて 4. 運動、ウォーキングについて、園田健伸 5. ハーフ・飲酒削減について
努力ポイント	● 食事の変化、内臓・筋・頭部運動法の工夫 ● 菓子・ジース・ヘルシー化 ● ウォーキングをかんぱりたて
体重と血糖値の推移	
評価考察	もともと血糖値高く、受診し服薬開始となった。「今日筋肉にしなければ自分の病気には気がつかない」とは見えた。前向きに、改善に取り組んだ。ウォーキングをかんぱりたて。4ヶ月ごろから、足の痛みあり、休めるとなると、食事においても改善がみられる。ウォーキング以外にも散歩が多いところから、以前よりも良い変わったところだ。また、効果もみてくよくなっている。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
操作化割付介入研究」第(H14-総-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者印

実施センター

プロフィール	①男 ② 61才 ③未婚・既婚 ④ 身長 148cm ⑤単身赴任 有り																	
問題点	<ol style="list-style-type: none"> 高血圧や高コレステロール血症の現病歴がある。 砂糖の摂取量が多い 左足首の骨折により、運動ができない 																	
指導項目	<ol style="list-style-type: none"> 体の調子をみながら、生活に運動を取り入れる 果物など食べ過ぎないようにする 現病の治療の継続 																	
努力 ポイント	<ul style="list-style-type: none"> 運動を積極的に取り入れる 果物やお菓子を食べ過ぎない 																	
体重と血糖値の推移と 主なエビソード	<table border="1"> <thead> <tr> <th>月後</th> <th>1ヶ月後</th> <th>2ヶ月後</th> <th>4ヶ月後</th> <th>6ヶ月後</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>体重 (kg)</td> <td>53.5</td> <td>54.5</td> <td>58.5</td> <td>60.0</td> <td>58.5</td> </tr> <tr> <td>血糖値 (mg/dl)</td> <td>110</td> <td>115</td> <td>120</td> <td>140</td> <td>130</td> </tr> </tbody> </table> <p>(●) 血糖値 (●) 体重 (●) HbA1c</p>	月後	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後	体重 (kg)	53.5	54.5	58.5	60.0	58.5	血糖値 (mg/dl)	110	115	120	140	130
月後	1ヶ月後	2ヶ月後	4ヶ月後	6ヶ月後														
体重 (kg)	53.5	54.5	58.5	60.0	58.5													
血糖値 (mg/dl)	110	115	120	140	130													
評価 考察	何事にもまじめで積極的に取り組まれた。開始当初は、骨折部が完治しておらず運動が取り入れにくい状況にあったが、ダンベルを使用したりサイクリングをしたりできる運動から取り組まれた。後半になって血糖値の上界がみられたが、HbA1cは安定した状態で終了できた。血压やコレステロールの値は、改善とまではいかなかつたが、特に悪化することなく終了となった。今後も他の現病を含めた生活支援をしていく必要がある。																	

「地域・環境での糖尿病予防教育の長期効果に関する 想定作為割付介入研究」班 (III-5-がん予防-065)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID

指導者名	実施センター																									
プロフィール	①男 女 ② 56才 ③未婚・既婚 ④ 身長、70.0cm ⑤単身赴任 有(無)																									
問題点	1. 1日1-1.5kgの食事 (毎日2食) 2. スポーツドリンクをよく飲む。 3. 油を多く、衣料費が多い 4. 食物のアレルギー 5. 痛みで主にヨコ型体位を取る傾向																									
指導項目	1. 清潔な体形を説明 2. 清潔な飲料水、スポーツドリンクを適切(お茶等)に飲む 3. 週2回以上運動を取り入れ 4. 混合便の料理(1日2品目) 5.																									
努力 ポイント	● アレルギーによる体重減少(カロリーリスク)を防ぐため。 ● 運動の場合は運動量をより多くする。 ● スポーツドリンクの量を減らす。																									
体重と血糖値の推移 主なエビソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>体重(kg)</th> <th>血糖値(mmol/L)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月10日</td><td>165</td><td>94</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>160</td><td>88</td></tr> <tr><td>8月28日</td><td>155</td><td>85</td></tr> <tr><td>9月19日</td><td>150</td><td>90</td></tr> <tr><td>11月3日</td><td>148</td><td>88</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>145</td><td>85</td></tr> </tbody> </table>					検査日	体重(kg)	血糖値(mmol/L)	6月10日	165	94	7月24日	160	88	8月28日	155	85	9月19日	150	90	11月3日	148	88	1月15日	145	85
検査日	体重(kg)	血糖値(mmol/L)																								
6月10日	165	94																								
7月24日	160	88																								
8月28日	155	85																								
9月19日	150	90																								
11月3日	148	88																								
1月15日	145	85																								
評価 考察	毎日食事で体重が1kgから2kgの程度落ちていて、(3kgの範囲で)少ない。そのため、1ヶ月の一定期間ぐんぐん減り、本人も不思議にならうとする。血糖値は(お茶など)少しあがく(90-100)。HbA1c、1.5AG、TG等よく上がっている																									

「多発半身不全症・骨盆带狭窄症の病理や、体位変化による腰痛を改善させること」、腰筋・背筋・骨盤・臀筋に鍛錬したところ、高い効果をもたらしました。」
「地域・施設間の初期病期予防教育の実績開拓に貢献する
無差別被扶助介入研究会」研 (H4-04-004)

耐糖能異常事例報告書

指道者ID

実施センター

プロファイル	①男(女) ② 55才 ③未婚・既婚 ④ 身長/44.7cm ⑤単身赴任 有(無)																					
問題点	1. BMI26.9 肥満者の方 2. ストアで38kg しており、仕事上アルコール量が多い 3. ごく軽い運動(散歩) (しゃぶり食事などといわんばかり) 4. 飯前油(油を使、衣料品、ナツカセ)の摂取量が多い 5.																					
指導項目	1. アルコールは1杯以外(も飲まない)(仕事中でも必ず飲まない) 2. 油を使、衣料品を減らす 3. ナツカセも減らす 4. 体育館で運動をつづけ 5. 生活の中に運動を取り入れ																					
努力	●週2日以上運動を続ける ●仕事場で、食べ物を販売した ●意識して油を使わないようになって(特に時間には歩く)で、生活に取り組む																					
ポイント																						
体重と血糖値の推移	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>検査日</th> <th>血糖値 (kg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>140</td><td>58.0</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>150</td><td>56.0</td></tr> <tr><td>8月28日</td><td>135</td><td>57.5</td></tr> <tr><td>9月18日</td><td>140</td><td>57.0</td></tr> <tr><td>11月13日</td><td>130</td><td>56.5</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>135</td><td>56.0</td></tr> </tbody> </table>	検査日	血糖値 (kg/dl)	体重 (kg)	6月19日	140	58.0	7月24日	150	56.0	8月28日	135	57.5	9月18日	140	57.0	11月13日	130	56.5	1月15日	135	56.0
検査日	血糖値 (kg/dl)	体重 (kg)																				
6月19日	140	58.0																				
7月24日	150	56.0																				
8月28日	135	57.5																				
9月18日	140	57.0																				
11月13日	130	56.5																				
1月15日	135	56.0																				
評価 考察	<p>・飲酒傾向にはなりませんでしたが、運動不足でした。</p> <p>・体重変化に叶はれました。冬場で増加しましたが、7月は減少しました。</p> <p>・生活に叶はれなく運動を設け、家では食事も減らすようになり、飲酒が減る傾向になりました。</p> <p>・生活の時間帯で運動(散歩)が半日目より抜けられてしましました。</p> <p>・1回食事の間隔が長いときは、食事量を減らすからです。</p> <p>・冬場で多くなった食事は、食事としてではなく運動としてのエネルギーをもつておらず、そのためエネルギーが不足していました。</p> <p>(参考) 症状での糖尿病予防教育の実効効果に関する</p>																					

既往歴は既往歴なし。体重は55kgで、身長は165cmで、BMIは22.7kg/m²である。
心電図ではST上昇が認められ、心電図所見から心筋梗塞の疑いがある。
(因由) 基礎疾患の糖尿病予防研究の長期展望に関する
意見と検討(介入研究会) 症例(H14-004)

耐熱能率當事例報告書

指讀者印

10

指導者名	実施センター																									
プロフィール	①男(英) ②69才 ③未婚 現業 ④身長145.2cm ⑤単身赴任 有(無)																									
問題点	1. BMI 29.9 脂肪で悩む。 2. チョコレート類を多く。(特に甘い質 濃い質を好んで吃る) 3. 毎日肉食ばかり、果物の摂取少々。 4. 活気満点の日々。 5.																									
指導項目	1. 体重記録をつける 2. 沙漠便水お墓を減らす 3. 果物より野菜を増やす 4. バーニングの燃焼とダブルリバブルの実施 5.																									
努力 ポイント	● 体重も減少傾向にありウォーキング30分1時間実施 ● 1ヶ月後よりダブルリバブルを導入し、週6日実施した。 ● 野菜・果物を多くし、肉、お魚の大粒を小さくして。																									
体重と血糖値の推移 主なエビソード	<table border="1"> <caption>体重と血糖値の推移</caption> <thead> <tr> <th>日付</th> <th>血糖値 (mg/dl)</th> <th>体重 (kg)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>6月19日</td><td>65.5</td><td>135</td></tr> <tr><td>7月24日</td><td>65.0</td><td>115</td></tr> <tr><td>8月28日</td><td>63.5</td><td>130</td></tr> <tr><td>9月10日</td><td>65.0</td><td>130</td></tr> <tr><td>11月13日</td><td>65.0</td><td>130</td></tr> <tr><td>1月15日</td><td>65.0</td><td>130</td></tr> </tbody> </table>					日付	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)	6月19日	65.5	135	7月24日	65.0	115	8月28日	63.5	130	9月10日	65.0	130	11月13日	65.0	130	1月15日	65.0	130
日付	血糖値 (mg/dl)	体重 (kg)																								
6月19日	65.5	135																								
7月24日	65.0	115																								
8月28日	63.5	130																								
9月10日	65.0	130																								
11月13日	65.0	130																								
1月15日	65.0	130																								
評価 者察	ウォーキング、ダブルリバブルの実施が目標通り達成。体重にはまだ手をつけられず。今後は運動の実施が持続できれば、お腹も少しあまり大きくなりにくくなる。お墓をやめて30分																									

「地域・領域での糖尿病予防教育の長期効果に関する 題作為例付介入研究」班 (HI4-個-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名 _____

実施センター _____

プロフィール	①男(女)②61才③未婚・既婚④身長/167.8cm⑤単身赴任有(無)
問題点	1. BMI23.3 2. 脂肪い(皮下脂肪分が多い) 3. おやつ(お菓子)が多い 4. 牛乳等の脂質分が多い 5. 糖分が多い
指導項目	1. 牛乳等の脂質分の削減 2. 開き食と造成(特にパン等) 3. 1日卓食以外のからだを食べる(ダブルイ体操の実施) 4. 油を減らす料理作り(パン等) 5.
努力ポイント	●牛乳等の脂質分にありえて、現在も変わらず ●開き食などとていてパンをやめられなくて、太るが心配もなっていない。 ●(2回)ダブルイ体操のダブルを自分で行った。
体重と血糖値の推移	<p>検査日</p>
評価者察	●血糖値は安定してない ●13年ぶりに体重が上がったが、冬場に入り体重が増加した。 ●食事等(特に開き食等)気をつけているが、夏場の暑さで(今より)汗をかくが減ったので(アドバイス)。

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名 _____

実施センター _____

プロフィール	①男(女)②51才③未婚・既婚④身長/165.4cm⑤単身赴任有(無)
問題点	1. 脂肪い(皮下脂肪分が多い) 2. 脂肪の多い肉を好む、油を多く使った料理が多い 3. 外食は外食が多い 4. お菓子の摂取が多い 5. 自動車での移動車が多い
指導項目	1. 脂肪を減らす(お油の代用液、調理法の工夫、おやつの作り方) 2. 油を減らす料理は1日2品ほどと有 3. 外食の回数に注意 4. 日常的に運動量(上気管呼吸、歩く中で)運動量の追加(ダブルイ体操) 5.
努力ポイント	●油を減らす料理(タマネギ、野菜)食べ始めたら、1日2品と有 ●外食にかけた品目数や味つけが減る、選んで食べるようになった ●生活の中の運動量を増やし、週1回の30分位歩けはじめた。
体重と血糖値の推移	<p>検査日</p>
評価者察	●未だ冬場には体重が増えているが、反対に減少している。血糖値には変化はみられないが、体重が減少している(食事、特に油を減らす料理を減らしたこと)。運動的な運動量がまだ少ない(3ヶ月)。

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」基 (III-4-01-004)

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」基 (III-4-01-004)

耐糖能異常事例報告書

指導者ID _____

指導者名 _____

実施センター _____

プロフィール	①②女③63才④未婚・既婚⑤身長/161.4cm⑥単身赴任有(無)
問題点	1. BMI26.2 肥満である 2. お菓子(脂肪分の多い)が多い 3. カード病が多い 4. 罹病率が高い 5.
指導項目	1. 肥満解消(体重測定と記録) 2. 野菜をとる(1食に1皿の野菜) 3. フードの脂肪分を減らす 4. 運動(ウォーキング)の実施 5.
努力ポイント	●体重・運動等の記録ときちんと記録していく ●運動の場合はより歩数の増加に努め ●
体重と血糖値の推移	<p>10月腰痛開始</p> <p>検査日</p>
評価者察	途中血糖値が高くなることで腰痛と並んであらわれた。 ●血糖値はまだ上がっていないが、HbA1c、TG等が少し下っているが、改善されず、これまで13年半となり、(2度目の)文部省の検査では、体重等がもう少し減らして10月まで下りようとしたところ。 ●運動の実績がまだ少ないことと歩数が少ないので、運動の実績がまだ少ないことと歩数が少ないので、

「地域・職域での糖尿病予防教育の長期効果に関する
無作為割付介入研究」基 (III-4-01-004)